

Vijf simpele tips voor ouders van kieskeurige eters

Praktische handvatten voor meer rust & plezier aan tafel



Door: Jasmijn Goossens - Kindervoedingscoach

www.jasmijnkindervoedingscoach.nl



Eten hoort gezellig te zijn. Maar met een kieskeurige eter aan tafel voelt het soms meer als een strijd dan als een moment van verbinding.



Misschien herken je het:

- Je kind weigert groente. Zelfs de “veilige” pasta doet ineens niet meer mee.
- Jij probeert alles. Belonen, praten, negeren, maar niets werkt écht.
- En ondertussen maak je je zorgen of je kind wel genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als kindervoedingscoach help ik dagelijks ouders die dit herkennen. De oplossing zit vaak niet in méér moeite doen, maar in **anders omgaan met eten**.

Deze 5 simpele tips helpen je om stap voor stap weer **rust en vertrouwen aan tafel** te krijgen



Tip 1 – Laat los dat je kind móét eten

Hoe meer druk je legt, hoe groter de weerstand.

Richt je op ontspanning aan tafel, niet op happen tellen.



Zeg liever: “Je hoeft niet te eten, maar het mag er wel liggen.”

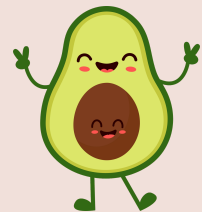


Tip 2 – Laat je kind meedoen

Betrek je kind bij het koken, kiezen van groenten of de tafel dekken.



Kinderen eten sneller wat ze zelf hebben aangeraakt of gemaakt.



Tip 3 – Maak van proeven iets leuks

Zet een proefbordje neer met miniporties en geef ze controle: “Wil je eerst ruiken, aanraken of proeven?”



Dat verlaagt de druk en verhoogt nieuwsgierigheid.



Tip 4 - Herhaling werkt beter dan dwang

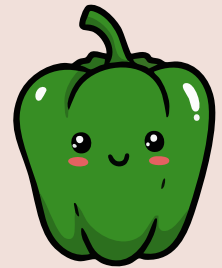
Een kind moet soms 10-15 keer iets zien of ruiken voordat het durft te proeven.



Blijf aanbieden, zonder dwang of teleurstelling.

Tip 5 - Geef het goede voorbeeld

Eet zelf met plezier en praat positief over eten.



Kinderen kopiëren wat ze zien, niet wat ze horen.

Zorg dus dat ze jou zien genieten!

Wil je écht meer rust aan tafel en leren hoe je dit volhoudt?

👉 Doe mee met mijn workshop 'Omgaan met Kieskeurige Eters' of vraag meer info over mijn 1-op-1 coachingstraject bij kieskeurig eetgedrag.

✉️ jasmijn@jasmijnkindervoedingscoach.nl

Veel liefs,

Jasmijn Goossens – Kindervoedingscoach